

Emotioneel Hooggevoelig

Karyn D. Hall

DELTA 

Voor Chris

Originele titel: *The Emotionally Sensitive Person*

Copyright © MMXIV Karyn Hall

Originally published in MMXIV by New Harbinger Publications, USA

All rights reserved.

Nederlandse uitgave © Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7,
B-2630 Aartselaar, België, MMXXV.

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland

Nederlandse vertaling: Kitty Polderman

D-MMXXIV-0001-206

NUR 770



Inhoud

Inleiding	7
1 Emotionele hooggevoeligheid begrijpen	14
2 De eerste stappen om weer controle te krijgen	26
3 De basis maakt het verschil. Echt waar.	52
4 Inleiding tot mindfulness	72
5 Uw emoties herkennen	93
6 Oordelen loslaten	117
7 Leren om effectieve beslissingen te nemen	133
8 Uw identiteit ontwikkelen	153
9 Eenzaamheid aanvaarden of overwinnen	177
Bronnen en verwijzingen	207

Inleiding

Emotioneel hooggevoelige mensen ervaren intense emoties vaker en gedurende langere periodes dan de meeste mensen. Aangezien u dit boek hebt uitgekozen, is de kans groot dat u uzelf of iemand die u kent als emotioneel hooggevoelig beschouwt.

Misschien herkent u de uitdagingen waarmee Ann, Harry en Nicole te maken kregen.

Toen Ann erachter kwam dat Mark haar tijdens hun huwelijk regelmatig had bedrogen, vroeg ze een echtscheiding aan. Toch was ze niet in staat om hem te vragen het huis uit te gaan. Ze was niet alleen bang dat hij kwaad op haar zou zijn, maar maakte zich ook zorgen over hoe ze zich zonder hem zou voelen. Nu wonen ze, enkele jaren later, nog steeds samen en zij onderhoudt hem financieel. Ze legt aan haar vrienden uit dat hij immers geen plek heeft om naartoe te gaan en dat hij er moeite mee heeft om met geld om te gaan. Ze haat het dat haar angst om zich slecht te voelen haar tegenhoudt om de beslissing te nemen waarvan ze weet dat die het meest logisch is (hem vragen om te vertrekken). Ze beseft dat ze hiermee een gebrek aan zelfrespect toont.

Harry maakt zich zorgen dat hij ongewild anderen voor het hoofd stoot en hij vindt het moeilijk om nee te zeggen. Hij blijft uren aan de telefoon hangen met vrienden en kennissen die van streek zijn, waardoor hij zijn

dagelijkse taken niet krijgt afgewerkt. Hij kijkt niet naar het nieuws omdat hij daar triest van wordt.

Nicole beschouwt zichzelf als zwak en 'niet goed genoeg'. Ze huilt vaak en is vaak boos of verdrietig terwijl anderen rondom haar dat niet zijn. Andere mensen zeggen haar dat ze 'met haar gevoelens te koop loopt' en 'zich over van alles en nog wat druk maakt'. Door deze en veel andere uitspraken voelt ze zich anders en onbegrepen.

Klinkt één of meer van deze verhalen u bekend in de oren? Ook als ze misschien niet voor u gelden, kunt u beter verder lezen. Er bestaan verschillende soorten emotionele hooggevoeligheid, en misschien vertoont u niet hetzelfde patroon als Ann, Harry of Nicole.

Bent u emotioneel hooggevoelig?

Ik heb door middel van interviews, enquêtes en jarenlang klinisch werk ontdekt dat emotioneel hooggevoelige mensen verschillen in de manier waarop ze met anderen contact hebben. Misschien verbergt u bijvoorbeeld grotendeels uw boosheid en irritatie. Of misschien bent u het grootste deel van de tijd openlijk geïrriteerd en kwaad, zoals een stekelvarken dat zijn stekels opzet. Het kan zijn dat u vrienden bent met iedereen die u ontmoet, of dat u zich juist afzondert. Toch delen de meeste emotioneel hooggevoelige mensen bepaalde kenmerken.

De volgende vragenlijst kan u helpen om te bepalen of u emotioneel hooggevoelig bent. Omcirkel voor elke bewering het cijfer voor het antwoord dat het best aangeeft op welke manier u die ervaart.

Zelftest voor emotionele hooggevoeligheid

1. Mensen die me goed kennen, zeggen me vaak dat ik te gevoelig ben.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens
2. Ik maak me er vaak zorgen over dat ik de gevoelens van anderen krenk.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens
3. Als iemand me vraagt waar ik wil lunchen, zeg ik of 'dat weet ik niet' of ik kies de plek waarvan ik denk dat de ander ernaartoe wil, omdat ik anderen gelukkig wil maken.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens
4. Ik vind het moeilijk om beslissingen te nemen.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens
5. Als er iets oneerlijks gebeurt, heb ik er moeite mee om dat los te laten.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens
6. De natuur geeft me vooral houvast en brengt me tot rust.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens
7. Als andere mensen van streek zijn, raak ik ook van streek.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens
8. Ik probeer mijn gevoelens te vermijden of te verbergen.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens
9. Ik verander om te passen bij de mensen bij wie ik ben.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens

10. Als een vriend mijn telefoontje of sms niet beantwoordt, neem ik aan dat hij kwaad op me is.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens
11. Ik vertoon intensere reacties op slecht nieuws dan de meeste mensen.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens
12. Als ik emotioneel ben, heb ik moeite om na te denken. Mijn hersenen schakelen zichzelf uit.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens
13. Ik vermijd projecten en sociale activiteiten omdat ik bang ben voor kritiek.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens
14. Ik zeg vaak plannen met vrienden af omdat ik geen zin heb om bij hen te zijn.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens
15. Ik winkel te veel, drink te veel, werk te veel, eet te veel of slaap te veel.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens
16. Ik weet vaak niet welke emotie ik voel of waarom ik me voel zoals ik me voel.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens
17. Andere mensen zijn meestal schoffen die eropuit zijn om me het leven zuur te maken.
1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens

18. Ik weet echt niet wat anderen in me zien of waarom ze bij me zouden willen zijn.

1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens

19. Veranderingen jagen me angst aan.

1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens

20. Ik haat mezelf en hoe emotioneel ik ben.

1 Sterk oneens 2 Oneens 3 Eens 4 Sterk eens

Score: Tel uw punten voor elke vraag bij elkaar op.

70-82 Sterk emotioneel hooggevoelig

55-69 Emotioneel hooggevoelig

45-54 Gemiddeld emotioneel hooggevoelig

20-44 Niet emotioneel hooggevoelig

Het geschenk en de vloek van hooggevoelige emoties

Emotioneel hooggevoelig zijn kan zowel een geschenk als een last zijn. Als uw emoties u geregeld overweldigen, beschouwt u uw intense gevoelens waarschijnlijk niet als een geschenk. Toch kunnen het feit dat u om anderen geeft, uw intense vreugde, uw sterke gevoelens van verbondenheid en uw passionele aard een doel, zin en bevrediging aan uw leven geven.

Uw intense emoties leren beheersen is belangrijk om uw lijden te verminderen en u te helpen om meer te genieten van de goede kanten van emotionele hooggevoeligheid. Om uw emoties te beheersen, moet u ze herkennen en aanvaarden, gezonde strategieën gebruiken om met onplezierige emoties om te gaan, en voor gedragingen kiezen die uw leven vooruitstuwten in plaats van u dieper in de chaos te duwen. Zo zijn de volgende voorbeelden allemaal manieren om op emoties te